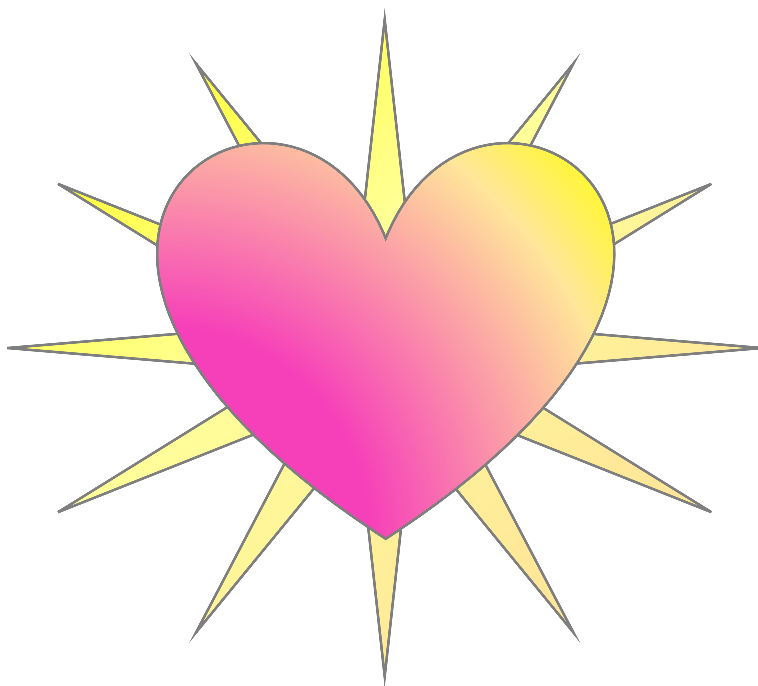
Holistisch Bewustzijn

Thuis zijn in je kern



Suzan Homma

Inhoudsopgave

Voorwoord

Momenteel is er zoveel informatie in de wereld, dat je door de bomen het bos niet meer ziet. Dit heb ik zelf ook ervaren. Er is zoveel informatie, dat ik dacht moet ik nu eerst 250 boeken lezen en minstens een stuk of 20 cursussen volgen om mijzelf een beetje te kunnen redden? Of heb ik nu echt dit en dat hulpmiddel nodig?

Wat mij opvalt is, dat veel informatie verstrooid en versnipperd is. Daarnaast valt mij ook op, dat er soms stappen in het proces worden overgeslagen. Het lijkt hierdoor net alsof je eerst een doctortitel moet hebben om het een beetje te kunnen snappen. Of dat het noodzakelijk is om langere tijd bij een goeroe te studeren. Soms komt het bijna zo over dat je Verlicht moet zijn om Verlichting te kunnen bestuderen. Raar niet?

De gemiddelde mens heeft niet zoveel tijd, geld of voorkennis. Dan kan toch niet de bedoeling zijn dat het op deze manier moet? Dus heb ik hier voor mijzelf een beetje overzicht in aan proberen te brengen. Met de volgende criteria:

- Simpel
- Praktisch
- Betaalbaar
- Haalbaar

Hierbij ben ik op een concept uitgekomen wat ik zelf bewustzijnsintelligentie zou willen noemen, maar de meesten zullen bekender zijn met de naam holistisch bewustzijn.

Holistisch Bewustzijn

Holistisch bewustzijn is eigenlijk een synthese van verschillende soorten bewustzijn. Het is meer dan de som van de delen waaruit het is samengesteld: lichaamsbewustzijn, emotionele intelligentie, mentale intelligentie en spiritueel bewustzijn.

Lichaamsbewustzijn heeft te maken met hoe goed je met je lichaam samenwerkt. Denk hierbij maar eens aan sporten in het algemeen, maar ook de vechtsporten. Je moeten weten waar je voeten zich bevinden, maar ook welke beweging waarnaartoe gaat. Je houding op gevoel kunnen corrigeren. De taal van je lichaam waarnemen en kunnen begrijpen. Bij de meeste mensen beperkt deze communicatie zich tot momenten dat ze pijn hebben.

Emotionele intelligentie heeft te maken met het begrijpen van je eigen emoties, die van anderen en relaties.

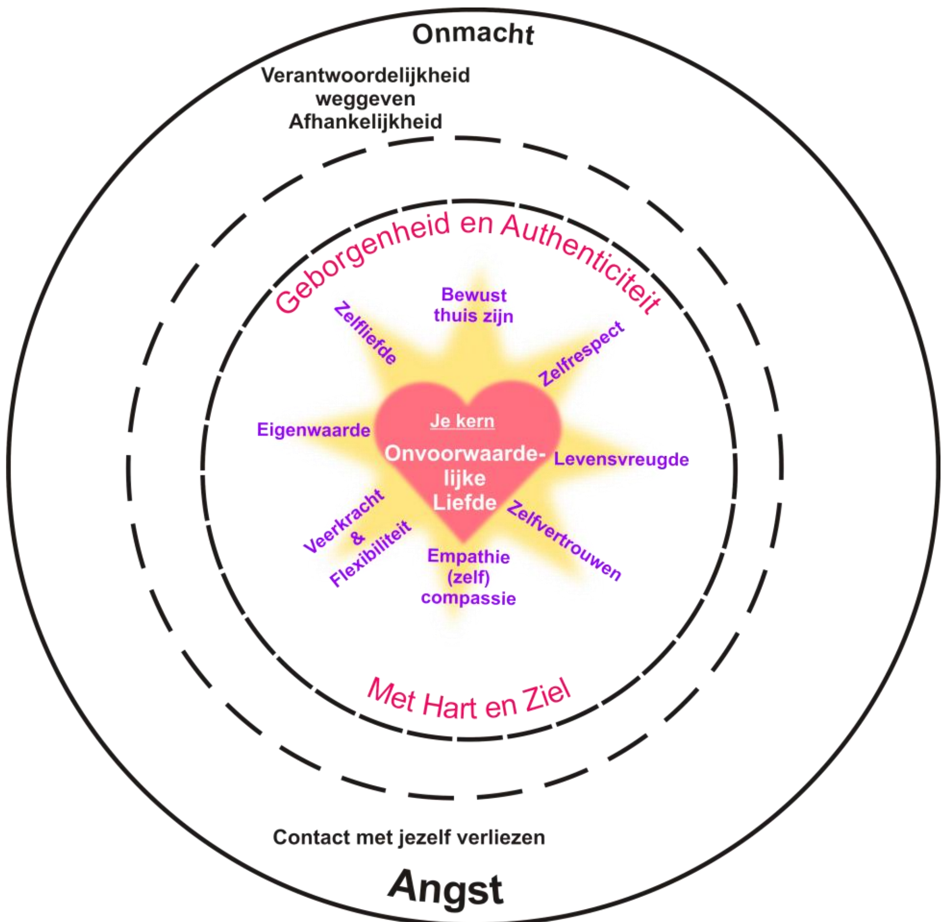
Mentale intelligentie is niet te verwarren met alleen logica en feitenkennis, wat meestal op een IQ-test wordt gevraagd. Eerder is te denken aan zelfsturing en oplossingen vinden. Dit vraagt enerzijds om inzicht en anderzijds om creativiteit.

Spiritueel bewustzijn heeft te maken met de werking van energie, bewustzijn en de kosmische wetten. Het gebied van (toegepaste) metafysica.

Vaak is er wel ontwikkeling op een of meerdere van deze gebieden. Het is echter belangrijk dat er een voldoende

ontwikkeling is op al deze gebieden, maar ook dat er een goede communicatie is tussen deze niveaus. Anders is er geen balans.

Iedereen kent wel het voorbeeld van een emotioneel type en het rationele type die elkaar totaal niet begrijpen, waardoor ze regelmatig ruzie met elkaar hebben.



Bewustzijnsintelligentie is dat wat ervoor zorgt dat het geheel meer dan de som der delen is. Het mogelijk is voor ieder mens om dit te ontwikkelen, maar je moet er wel een beetje moeite voor doen.

Ik begin meteen met de hoofdzaak, de rest van de opbouw is vooral gebaseerd op hoe kan ik van A naar B komen. Het zijn simpele dingen die als oriëntatiepunten kunnen dienen.

De eerste paar hoofdstukken na de hoofdzaak zullen gaan over simpele dingen waar iedereen in het dagelijks leven tegenaan loopt en waar weinig over te twisten valt. Omdat hiervoor je achtergrond minder belangrijk is, of je nu wetenschappelijk, gelovig of niet gelovig bent. Naarmate je verdergaat zullen je overtuigingen uitgedaagd gaan worden. Wat voor sommigen misschien een reden kan zijn om af te haken.

Verder zal ik ook gebruikmaken van symbolen, omdat die het onthouden makkelijker kan maken. Ik zal hier en daar een oefening toevoegen of een suggestie geven. Wat heb je eraan als je het niet praktisch kunt oefenen?

Het stralende hart



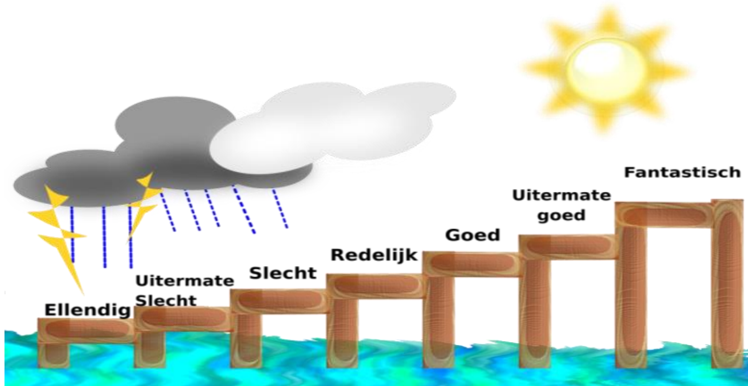
Als mens willen we allemaal hetzelfde, namelijk gelukkig zijn en als het kan een lang leven leiden. Eenieder geeft daar op z'n eigen manier vorm aan.

Om gelukkig te zijn, is het belangrijk thuis te zijn in je eigen kern. Daar alleen voel jij je authentiek, krachtig, geborgen en in balans. Daar straal je met hart en ziel. Hoe meer je weg bent van je eigen kern hoe moeilijker jij je evenwicht kunt bewaren. Hoe meer je een gevoel van onmacht ervaart, des te minder je straalt. Niemand van ons wil ongelukkig zijn, maar hoeveel mensen zie jij regelmatig stralen in het dagelijks leven?

Een belangrijk aspect van holistisch bewustzijn is dan ook het overstappen van onmacht naar kracht. Stralen met hart en ziel. Van assertiviteit naar persoonlijk leiderschap naar meesterschap door thuis te zijn in je kern en van daaruit met de wereld te communiceren.

Wist je dat in vele oude culturen het hart het als het middel punt van bewustzijn werd beschouwd en niet de hersenen? Duidelijke voorbeelden kun je terugvinden in de Chinese taal. Het hartsymbool maakt niet alleen deel uit van de tekens voor verschillende gemoedstoestanden, maar ook van mentale activiteit zoals denken en leren.

Het hart is natuurlijk ook het symbool van de Liefde. Als er niemand thuis, hoe kun je dan de Liefde van anderen ontvangen of anderen Liefde geven?

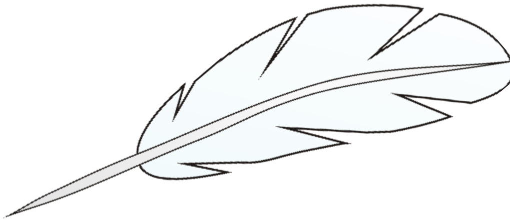


Waar sta je nu – Oefening

Kan fysiek of door je het voor te stellen. Doe je het fysiek dan heb je een pen/potlood en een leeg A4tje nodig.

1. Teken in het midden een hartje
2. Teken daarom heen stuk of 3 cirkels
3. Sluit nu je ogen en adem een paar keer door
4. Doe je ogen open en teken nu een stipje waar jij voor jouw gevoel nu staat
5. Is dit dichtbij of veraf? Een mini stip of een hele grote

De veer



De veer heeft vele betekenissen. De eerste heeft te maken met luchtigheid en lichtheid. Daarnaast is ze ook een symbool voor communicatie, zeker in het westen waar ze als schrijf-gereedschap werd gebruikt.

De veer is ook het symbool van de Egyptische godheid Ma'at. In de huidige cultuur beter bekend als Vrouwe Justitia, waarbij de veer uit de symboliek gehaald is. Dit is echt een beperking voor wat wij als uitgangspunt voor recht nemen.

Zoals eerder gezegd, was het hart in oude culturen belangrijk. De Egyptenaren gingen ervan uit dat het hart na het overlijden gewogen werd. Het hart moest lichter zijn dan de veer van Ma'at om in het hiernamaals te komen.

Het wegen van het hart geeft niet alleen aan of je voor je gevoel een ander recht gedaan hebt, maar ook of jij jezelf voldoende recht gedaan hebt. Bij velen is dit op het moment niet het geval; zij lopen dan ook met een zwaar hart rond.

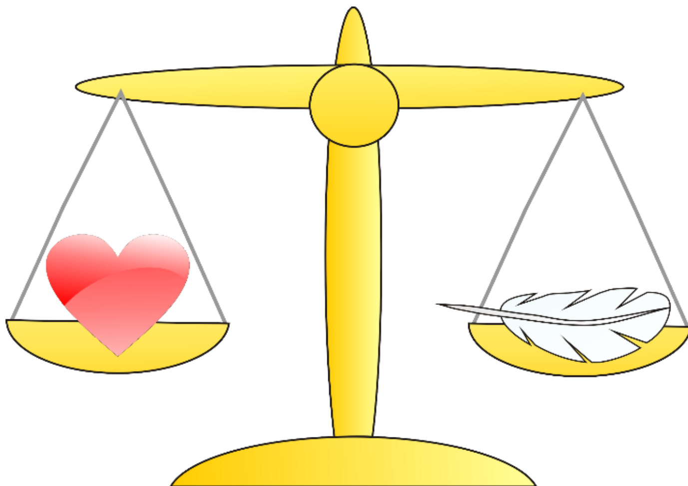
Alles wat het hart in zijn vrijheid tot Liefde beperkt, bezwaart het, zoals gevoelens van angst of mentale programma's van schaamte. In principe geldt dit voor alles wat jou bij jezelf weghoudt en de communicatie met jezelf stopt.

Je hart wegen – Oefening

Je hart wegen kan een goede oefening zijn om te kijken hoe dicht jij bij jezelf staat.

1. Sluit je ogen
2. Adem 3 keer goed in en uit
3. Stel je nu een ouderwetse balans voor met twee schaaltjes
4. Op het ene schaaltje ligt een veer.
5. Op het ander schaaltje leg je nu je hart neer
6. Bekijk het hart eens rustig, hoe ziet het eruit? Groot, klein, fit, stralend of eerder dof?
7. Wat geeft de balans aan? Is je hart lichter dan de veer? Iets zwaarder of veel zwaarder?
8. Pak met liefde je hart weer op

Laat de uitkomst een uitnodiging zijn, om meer van jezelf en de wereld te houden.



De batterij



De batterij is tegenwoordig een bekend icoontje met alle elektrische apparaten. Het geeft het energielevel aan. Als dit leeg is, doet het apparaat niks meer. Is de batterij bijna leeg, kan het apparaat vrij sloom reageren. Tijd om op te laden.

Voor je eigen energielevel geldt hetzelfde. Bij alles wat je doet, verbruik je energie. Of dat nu sporten is of nadenken over een moeilijke klus. Naarmate je batterij leeg raakt, word je moe en sloom.

Op het moment dat je moe wordt, ben je minder goed in staat om alle prikkels te verwerken die op je afkomen. Je kunt dan om het minste of geringste kwaad of emotioneel worden, terwijl jij je er normaal gesproken niks van aan zou trekken.

Kortom hou je batterij dus goed in de gaten en laadt deze op tijd weer op. Voor het lichaam is het dus ook van belang om op tijd rust te nemen, maar ook de juiste voeding en ademhaling.

Energielevel controleren – Oefening

1. Sluit je ogen
2. Adem 3 keer goed in en uit
3. Stel je nu een batterij-icoontje voor dat jouw energielevel aangeeft

Wat geeft je batterij aan? Vol, halfvol of al aardig leeg?

De emmer



De emmer is vergelijkbaar met de batterij. Terwijl de batterij het energielevel aangeeft, geeft de emmer de belasting aan van je systeem.

Deze belasting kan uit vele dingen bestaan. Zo zijn er de dagelijkse prikkels, die in de loop van tijd aardig zijn toegenomen in de maatschappij. Voor hoogsensitieve mensen en kleine kinderen kan dit al een aardige belasting van het systeem geven.

Dit kunnen fysieke prikkels zijn zoals geluid, beelden, geuren. Ook chemische stoffen die je binnen krijgt, kunnen je systeem belasten.

Dan is er nog alle informatie die je binnen krijgt en verwerkt moet worden. Dit kan mentale informatie zijn over concepten en plannen, maar ook emotionele informatie uit je omgeving.

Daarnaast heb je ook nog alle plichten en andere dingen waarvoor je zorgt draagt. Zoals je werk, zorg voor je kinderen, eventuele mantelzorg voor een zieke partner/ouder/buur.

Als je dus niet op let, loopt de emmer steeds meer vol en wordt steeds zwaarder. Op het moment dat de emmer te zwaar en te vol wordt, stort je in of de eerste de beste krijgt een vulkaan uitbarsting over zich heen van hier tot Tokyo, terwijl hij/zij er eigenlijk niks mee te maken heeft.(De laatste druppel die de emmer laat overlopen). Er wordt onbewust een poging gedaan om de emmer te leggen.

Als het je partner, kind of familie is, kan dit behoorlijk afbreuk doen aan de relatie, zeker als het vaker voorkomt en de ander niet weet wat er gaande is.

Emmer inventariseren – Oefening

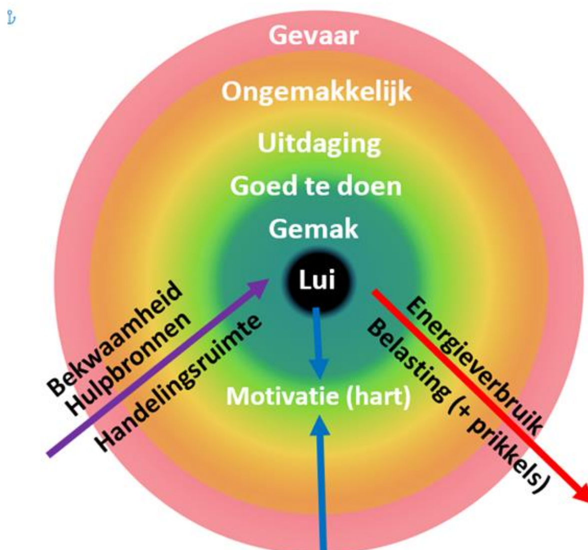
1. Pak een stuk papier
2. Maak 3 kolommen
3. Schrijf in de eerste kolom, welke prikkels je allemaal binnenkrijgt
4. Denk daarbij aan andere dingen die je aandacht vragen zoals school/werk/sport/hobby's
5. Schrijf daaronder je overige verplichtingen op
6. Als je nog problemen hebt schrijf, deze daar weer onder
7. Zet in de tweede kolom hoeveel belasting dit jou geeft
8. Zet in de derde kolom neer of het je ook wat terug geeft
9. Sluit nu je ogen
10. Adem 3 keer goed in en uit

11. Pak nu in gedachten je emmer vast. Hoe zwaar weegt deze? Lichter of zwaarder dan je dacht?
12. Als de emmer zwaarder weegt dan je dacht, met alles wat je op papier hebt staan dan is de kans groot dat er nog emoties, trauma's of zorgen inzitten, waarvan jij je niet altijd bewust bent

Om je emmer te legen, is het belangrijk te weten waardoor deze vol loopt. Zo kan voor school/werk/gezinsleven timemanagement goed helpen. Bij hoogsensitiviteit zal dit prikkelvermindering zijn. Gaat het om emotioneel beladen mantelzorg dan is het even afstand kunnen nemen belangrijk.

Wisselwerking batterij en emmer

De meesten zal het niet verbazen dat er een wisselwerking is tussen de batterij en de emmer. Hoe leger de batterij, hoe zwaarder de emmer aanvoelt en hoe sneller deze volloopt. Hoe zwaarder en voller de emmer hoe sneller de batterij leegloopt. Vanaf een bepaald punt kom je dus in een neerwaartse spiraal. Dat begint met aanhoudende stress en eindigt vaak in een burn-out.



Verder treden de batterij en de emmer ook in wisselwerking met (gevoel van) bekwaamheid en motivatie. Dit zou je kunnen weergeven in zones.

Het energieverbruik is de batterij. De emmer is hier een combinatie van prikkels, handelingsruimte (wat doe je al / wat doe je er nog naast, welke hulpbronnen heb je). Daarnaast heb je handelingsbekwaamheid en motivatie.

Het moge duidelijk zijn, dat als de emmer vol is en de batterij bijna leeg, de motivatie ook zeer laag is. Als iets op het randje van je bekwaamheid zit, kost dit veel energie, wat ook weer de motivatie zal verlagen. Is je batterij laag, dan neemt je bekwaamheid ook af.

De luie zone is waar je alles aan kunt, de nodige hulpbronnen hebt en het niet je niet veel energie kost. Er is echter geen motivatie voor ontwikkeling.

De gevarenzone is het tegenovergestelde. Je voelt je niet bekwaam, hebt de energie niet en beschikt niet over de juiste hulpbronnen. Hier is het geen kwestie van motivatie, maar een gevoel van op de een andere manier overleven.

Als je te lang in de gevarenzone zit, ontstaat er een gevoel van onmacht, ontoereikendheid en angst. Dit voelt zeer onaangenaam; hierdoor kan het zijn dat jij je uit zelfbescherming terugtrekt in de luie zone en elke uitdaging uit de weg gaat.

Het is dus belangrijk dat je hierover communiceert. Een bekend systeem is het vlaggensysteem. Groen: alles is prima. Rood: het gaat verkeerd en niet goed. Geel: het kan beter. Oranje: wees alert dit lijkt niet goed te gaan.

Durf jij dit aan te geven voor jezelf of het voor een ander te benoemen. Alleen als je dat durft, kun je kijken waar je staat en wat er nu echt nodig is.

Emotionele Intelligentie



Een belangrijk onderdeel van wat in de emmer zit, zijn de emoties. Als ze te pijnlijk of intens zijn, hebben veel mensen de neiging ze te ontkennen en te onderdrukken. Echter, dan blijven ze juist in emmer zitten. Daarom is emotionele intelligentie van belang.

Hierover zijn voldoende boeken geschreven, dus wil ik het bij het essentiële houden. Emotionele intelligentie (EQ) bestaat hoofdzakelijk uit het herkennen en erkennen van emoties en de wisselwerking hiervan met je omgeving. Je kunt dus de volgende deelgebieden benoemen:

1. Emotionele basiskennis
2. Zelfkennis
3. (Meta)communicatie
4. Empathie
5. Verantwoordelijkheid
6. Bewegelijkheid

De meesten kennen het verschil tussen gevoel en emotie niet. Dit terwijl dit verschil essentieel kan zijn voor het begrijpen en omgaan met emoties. Gevoel is hoe je iets in je lichaam waarneemt en heeft dus ook met lichaamsbewustzijn te maken.

Emotie zou je ook kunnen beschrijven als E-motie. Motion in het Engels, dus een beweging. E is de energie. Dus welke beweging/lading heeft de energie. Het gevoel is hoe het lichaam reageert op deze lading/beweging.

Wat je niet bij jezelf herkent aan emoties, kun je ook niet bij anderen herkennen. Dit is veel makkelijker dan je denkt. Je moet er alleen de tijd voor nemen om het bewust te doen. De oefening is zo simpel dat een kind ze kan doen.

Emoties herkennen – Oefening

1. Koop of maak zelf een aantal kaarten met emoties erop
2. Variant 1: Druk de emotie op de kaart uit met je lichaam. Waar voel je het in je lichaam? Hoe voelt het? Als spelvariant kun je een ander proberen te laten raden welke emotie je uitbeeldt
3. Variant 2: Neem een kaart en maken een abstracte tekening van de emotie. Welke kleur(en) gebruik je? Wat is de kwaliteit van de lijnen die je gebruikt, vloeiend/hoekig of onderbroken? Hoe is het geheel geordend of is het juist heel chaotisch? Ook dit kun je in en spelvariant doen laat de ander raden of vergelijk je tekening met die van een ander. Komen ze overeen of verschillen ze?
4. Variant 3: Neem een emotiekaart. Welk muzieknummer vind jij drukt deze emotie het beste uit. Dit kan een nummer uit een film, opera, of een klassiek of popnummer zijn.

Het erkennen van emoties is een heel ander verhaal. Mogen de emoties er zijn? Kun je met de emoties overweg? Het is zeer waarschijnlijk dat jij of jouw omgeving dit niet kan.

“Vrijheid van meningsuiting betekent dat je het recht heb op je eigen menig en deze mag uiten. Hieronder vallen dus ook het uiten van je emoties en het aangeven van je grenzen.” (Doe het wel op een gezonde manier)

Hier is dus jouw relatie met jezelf en je emoties belangrijk. Dat wat je niet herkent, kun je ook niet erkennen of op sturen. De emoties bevatten ook een toenemende trap, bijv. irritatie kan oplopen tot kwaadheid naar woede-uitbarstingen. Irritatie is in de energie dus kleiner dan woede. Je kunt dus beter irritatie als stopteken nemen dan woede.

De meeste mensen is echter geleerd dat ze niet geïrriteerd mogen zijn, nog minder hoe er juist mee om te gaan. Daardoor voelt het onaangenaam, wat eenieder juist het liefste wil vermijden. Als het heel extreem is, dan lever je hierdoor in op je empathie en de communicatie. Je bent immers al uit verbinding voordat je begonnen bent.

Communicatie heeft ook vele facetten. Zo is er het stemgebruik dat al veel extra informatie geeft. Ook je lichaamstaal geeft al de nodige informatie over je emoties. Hoe jij je voelt, kun je dus niet verbergen voor de rest van de wereld. Dan is er ook nog de woordkeus die je gebruikt. Hoe duidelijk of suggestief is deze. Dit laat ook al blijken of jij je gelijkwaardig aan de ander opstelt of juist als meerdere/mindere.

Metacommunicatie heeft te maken met de vraag, hebben we het beide over hetzelfde? Niet iedereen heeft dezelfde landkaart. Voorbeeld: De oude vrouw liep met haar hond langs de weg. Niet iedereen zal aan dezelfde hond denken. De ene denkt bijv. aan herder en de ander misschien wel aan een teckel. Welke weg: een buitenweg, een dorpsstraat of een drukke weg in de stad?

Emotionele intelligentie - 2



De laatste twee aspecten van emotionele intelligentie heb ik nog niet benoemd en dat doe ik in dit hoofdstuk.

Het eerste stuk ging over zelfkennis en de verbinding met de buitenwereld. Het laatste stuk gaat over hoe ga je om met de buitenwereld en haar reacties. Je verantwoordelijkheid en bewegelijkheid hierin. De buitenwereld spiegelt ons. Soms staat ze in haar recht, maar soms ook totaal niet. Hoe ga je hiermee om?

Hier komen assertiviteit en persoonlijk leiderschap om de bocht kijken. Assertiviteit komt neer op het bevestigen van jezelf (dit is wat anders dan de mate van brutaliteit = angstig ego →ontkenning van jezelf).

Mag jij er van jezelf zijn, ondanks alles wat je omgeving/de buitenwereld van je beweert? Ben jij goed genoeg volgens je eigen maatstaven?

Kortom zou je kunnen zeggen dat assertiviteit te maken heeft met het (gelijkwaardig) bestaansrecht.

Als je niet assertief genoeg bent, zul je helemaal geen verantwoordelijkheid willen nemen of je neemt alle verantwoordelijkheid op je. Beide is niet gezond. Hier is het dus belangrijk om zelfonderzoek te doen. Onbewust ben je al een stuk van je kern verwijderd geraakt; alleen door bewust te handelen kom je daar weer terug.

Dan zijn er ook nog de begrippen als veerkracht, flexibiliteit en weerbaarheid. Ook hier komt alles weer samen, met de batterij en de emmer. Met een volle batterij en een lege emmer en voldoende assertiviteit is het makkelijker. Je kunt assertief zijn, maar als jouw emmer vol zit en je geen handelingsruimte krijgt, dan wordt het heel erg moeilijk om flexibel te zijn.

Door goed voor jezelf te zorgen, ben je ook in staat om goed voor anderen te zorgen. Als je niks hebt, kun je niks delen. Zo simpel is het. Door assertief te zijn, bied je juist ook anderen de mogelijkheid om te groeien.

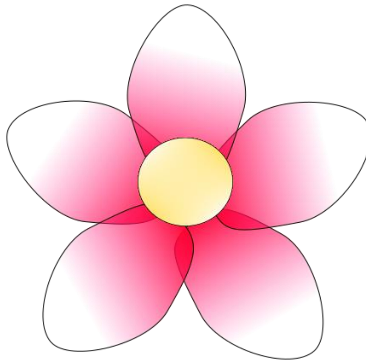
Persoonlijk leiderschap gaat een stapje verder dan assertiviteit. Hier ben jij de sturende factor in je leven. Je beschikt over een bepaalde mate van zelfkennis. Je weet wat je talenten en kwaliteiten zijn, maar ook hoe je deze kunt gebruiken. Je hebt vertrouwen in jezelf.

Naast het herkennen van je emoties, is het belangrijk om je emoties te erkennen en je eigen landkaart te onderzoeken.

Suggesties voor zelfonderzoek:

1. Onderzoek eens je waarden en normen. Zijn deze van jou of van je ouders/partner? Passen deze nog bij je, naderen ze hun vervaldatum of zijn ze er al overheen?
2. Wat zijn je drijfveren en waarom?
3. Welke personen en situaties triggeren jou? Zou die persoon omgekeerd hetzelfde over jou zeggen? Waar heb jij ergens te veel of te weinig van? Dan is het bij de ander waarschijnlijk omgekeerd
4. Bij wie maak jij je groter, bij wie maak jij je kleiner? Welke gevoelens roept dit op?

De bloem



De bloem staat voor ontwikkeling. Er is heel veel mogelijk, met een beetje moeite. Sommige dingen worden je geleerd, andere dingen zul je zelf moeten ontdekken en ervaren. Belangrijke voorwaarden zijn wel, dat je batterij vol genoeg is en de emmer voldoende ruimte over heeft. Als dat niet het geval is, zul je dat eerst moeten aanpakken. Zoals al eerder gezegd is, met een volle emmer en een lege batterij zal de kleinste hobbel aanvoelen als de Mount Everest. Wat een behoorlijke afbreuk kan doen aan je motivatie.

Wat ook belangrijk is, dat je het beschouwt als een toewijding aan jezelf. Geef jij jezelf bestaansrecht door tijd vrij te maken voor je eigen ontwikkeling? Of komt het pas als je ooit met pensioen bent? Gun jezelf ook de tijd om je te ontwikkelen. Van een kind dat net leert lopen, verwacht je toch ook niet dat het vandaag alle hardlooptechnieken kent en morgen de marathon loopt?

Daarnaast moet je groeien en ontwikkeling niet verwarren met "het anders moeten zijn". Dit zou neerkomen op zelfverloochening. Ik zal een voorbeeld geven aan de hand van het zaadje en de roos.

De roos wordt als mooi, trots en liefelijk beschouwd. Toch schenkt men maar weinig aandacht aan het zaadje waar ze uit ontstaat. Terwijl beide hetzelfde zijn. Laten we beide eens als een metafoor nemen voor onszelf.

Heel veel mensen willen graag zijn als de roos, wat op zich een nobel streven is. Je kunt jezelf echter verliezen in dit doel. Je eist het van jezelf of het wordt door je omgeving geëist. Op dat moment beginnen we het het 'zaadje' kwalijk te nemen dat het nog geen rozen draagt en ontstaat er een soort minachting.

Je moet veranderen en een beter mens worden. Vaak gaat dit met veel moeite, maar niet altijd van harte. Toch zou niemand eraan denken om tegen een zaadje te zeggen: "En nú moet je veranderen in een roos." We weten dat we een zaadje moeten voeden, water geven en zon zodat het zich kan ontwikkelen tot een plant, die daarna bloemen zal dragen die wie rozen noemen.

Door het jezelf kwalijk te nemen dat je zo bent als je bent en dan nog te verandering forceren, ontneem je het zaadje het licht en de voeding, omdat jij je eigen aard ontkent. Je bent immers toch ook de roos.

Alles is in beweging, verandering is een natuurwet. De kunst is om het zaadje te voeden, dan zal het zich vanzelf ontwikkelen. Groei ontstaat, het wordt niet nagestreefd. De ontwikkeling is geen doel op zich, maar het product dat ontstaat door ervaring en voeding. Deze ontwikkeling zal in verhouding moeiteloos gaan, want zij is immers de natuur van het zaadje. Tijdens deze ontwikkeling zal transformatie vanzelf plaats vinden. Het zaadje wordt een stengeltje met wortel; het wordt een plant met doornen, er komen rozen in. Deze rozen openen zich en verspreiden een heerlijke geur.

Een ander voorbeeld is een diamant. Daar zien we vaak in de ruwe vorm al het potentieel. Het is de manier van slijpen die de glans aan het licht brengt. Ruw of geslepen: in beide gevallen is en blijft het hetzelfde materiaal.

Door jezelf te ontkennen, zul jij niet groeien en alleen maar jezelf ongelukkiger maken als je verandering afdwingt. Alleen door jezelf te accepteren (= bevestigen), zul je in staat zijn de juiste voedingsbodem te creëren en jouw ware potentieel tot bloei te laten komen. Onthoud: je bent het zaadje en de roos.

Om werkelijk tot bloei te komen, is het belangrijk om jezelf goed te leren kennen, vertrouwen in jezelf te hebben, maar ook durven te groeien door iets ‘nieuws’ te doen. Het allerbelangrijkste is echter jezelf de moeite waard te vinden en van jezelf te houden.

Het gaat er dus niet om perfect te zijn, je mag fouten maken. Een aantal van de grootste wetenschappelijke ontdekkingen zijn gedaan doordat men fouten gemaakt heeft.(o.a. penicilline

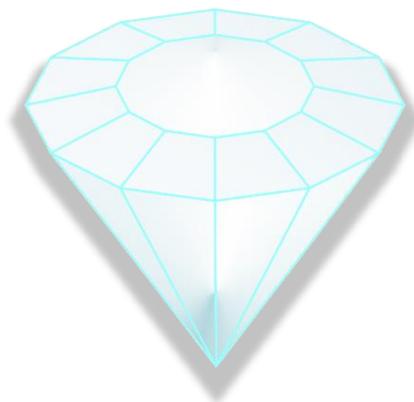
en PUR-schuim). Fouten bieden dus ook een mogelijkheid om iets te leren en iets nieuws te ontdekken.

Om je te ontwikkelen, moeten de verschillende delen van jezelf in harmonie samenwerken. Ontwikkel lichaams-bewustzijn, zodat jij je gevoel en je emoties bewust kunt worden. Probeer te voelen of je emoties overeenkomen met je denken. Je denken kan aangeven: dit is logisch en redelijk, terwijl je er een gespannen en misselijk gevoel bij krijgt. Dan is de kunst om te leren onderscheiden reageer je overgevoelig of is er een onbewust goede rede waarom je op de rem trapt?

Kijk eens naar jezelf.

1. Doe bewust onderzoek naar jouw gevoel, de emotieladder en hoe dit tot uiting komt in je gedrag
Als ...dan.... De mensen om mij heen zeggen dan vaak….
2. Bepaal wat voor jou echt rode vlaggen zijn, of het nu om de buren of de koning gaat, om vrede of onrustige situaties. Wat is voor jou wel tolereerbaar en toelaatbaar en wat niet
3. Hoe ga jij met kritiek van anderen om? Ga je bij voorbaat al in gevechtsmodus of voel jij je meteen al heel klein worden?
4. Welk advies zou je een goede vriend in dezelfde situatie geven? Wat maakt het zo moeilijk om dit advies voor jezelf na te komen

De diamant



Het leven heeft vele facetten: Kind/volwassen, Man/vrouw, ouder/broer/zus, om de bekendste maar eens te noemen. Toch wordt het belangrijkste aspect vaak vergeten, totdat je er soms niet meer omheen kunt.

Niemand heeft het leven onder controle. Je kunt persoonlijk leiderschap hebben en toch kunnen er dingen gebeuren die je helemaal uit evenwicht brengen. Zo zit je steeds nog met het feit dat dierbaren zullen overlijden, je partner je toch verlaat, een vriendschap eindigt of dat je een ongeluk of ziekte krijgt.

Je hoort het mensen regelmatig zeggen: hoe kan het nou dat....; diegene had alles toch goed voor elkaar/dat heeft hij/zij niet verdiend... Je beseft dat je geen controle hebt, je bent teleurgesteld in het leven, je hebt een gevoel van onmacht en vraagt je af waarom? Hoe kan dit? Het zijn deze momenten dat je vaak beseft dat je een belangrijk facet mist.

Op een gegeven moment komt iedereen in zijn leven op dit punt, dat je beseft dat er meer lagen zijn dan het dagelijkse stoffelijke wat je ziet. Je komt dan uit bij de metafysica en het bestaan van de ziel. Sommigen vinden het te enorm, wat afschrikt of raken verward door alle informatie die elkaar tegenspreekt.

Voor anderen komt ineens hiermee de Grootsheid en Lichtkracht naar voren, maar mee ook de eigen verantwoordelijkheid en zelfredzaamheid, wat nogal eens haaks wil staan op alle emotionele programma's die je in de loop van je leven zijn aangeleerd.

Voor sommigen kan dit dus een stap te ver zijn, simpelweg omdat ze er nog niet aan toe zijn of oude overtuigingen nog niet willen loslaten. Wie dit te bedreigend vindt voor zijn/haar wereldbeeld vergeet het snel weer.

Overdenking

- Geloof jij dat er meer is dan alleen het stoffelijke aspect van het leven?
- Heb jij ruimte voor mensen die daar anders over denken dan jij?
- Durf en wil jij verantwoordelijkheid nemen voor je eigen leven?
- Durf jij je Grootsheid te laten blijken en te accepteren?
- Voelt het echt of heb jij het gevoel dat het meer op grootheidswaanzin lijkt en je boven alle mensen stelt?

De Spiegel-oefening

Variaties van deze oefening ben ik verschillende keren tegengekomen. Ik hou het bij de kortere variant.

1. Sluit je ogen
2. Adem een paar keer rustig in en uit, zodat jij je ontspannen voelt
3. Stel je nu een aangename plek voor
4. Op deze plek staat een grote spiegel
5. Kijk nu in deze spiegel
6. Je ziet nu je spiegelbeeld zoals je gewend bent van je fysieke lichaam
7. Weet dat je meer bent dan dit lichaam. Focus nu je aandacht op ziel
8. Kijk nogmaals in de spiegel, wat zie je nu?
9. Kijk een tijdje rustig naar dit spiegelbeeld en laat het op je inwerken
10. Adem weer een paar keer door
11. Word je weer bewust van je lichaam en open je ogen

Het kan zijn dat je niks ziet, maar eerder een harmonisch gevoel hebt. Het kan zijn dat je misschien bewust nog niks waarneemt, maar dat het wel doorwerkt.

Neem je iets waar waarvan je schrikt of wat niet harmonisch lijkt, dan zijn dit onbewuste programma's of emoties die aandacht willen. Je mag hier jezelf vragen: wat houdt mij tegen om mijzelf te zien.

Ik ben geen expert op het gebied van de ziel. Daarom zal ik er niet al te veel over uitweiden. Het belangrijkste is om te weten dat zij onsterfelijk is en een weerspiegeling van de Bron. Vanuit dit perspectief is er alleen maar volmaaktheid en harmonie, geen gebrokenheid of verdorvenheid. Ook is de ziel onzijdig of beter gezegd voorbij het geslacht, omdat zij zowel het mannelijke als het vrouwelijke bevat in energetische termen.

Er is niks wat jij kunt doen, dat werkelijk afbreuk doet aan je ware Zelf. Je bent te alle tijde verbonden met je ziel.

Een deel van ziel incarneert als zielepersoonlijkheid op aarde in een fysiek lichaam. Met als doel zich door de materie te ontwikkelen en zich bewust te worden.

Hierdoor krijg je te maken met de Kosmische wetten. Dit is heel wat anders dan de wetten en regels van de maatschappij. Hoewel deze soms al dan niet vervormd hier een indirecte afspiegeling van zijn.

De toverstaf



Je komt op een gebied waar alles ineens niet meer zo stevig lijkt, maar ook deels wel weer magisch. Wie was als kind niet in de ban van magie en sprookjes? In het volwassen leven wordt dit uitgebannen als onzin. Daarbij is magie niks anders dan toegepaste metafysica met de sprankeling van levensvreugde.

Op het moment dat je de metafysica de deur uitgooit, gooi je een deel van jezelf de deur uit, maar ook de sleutels van de fysieke wereld. Het gaat te ver om alle metafysica uit te diepen. Bovendien heb ik op dit gebied ook zelf nog heel veel te leren, maar ook bewust toe te passen.

Metafysica is eigenlijk het praktisch toepassen van de Kosmische wetten. Je komt hier op het gebied van energie, bewustzijn en de wisselwerking tussen beide.

Het moeilijkste te omvatten is de allerbelangrijkste wet, namelijk de wet van eenheid. Dat alles uit dezelfde Bron komt en met elkaar verbonden is. Dat deze Bron alles omvat en een

bewustzijn is van hele diepe onvoorwaardelijke Liefde. Dit is iets wat ervaren moet worden.

Daaronder zijn een aantal wetten die we in de wetenschap in beperkte toepassing ook terug zien komen. De belangrijkste hiervan is de wet van energiebehoud, wetenschappelijk voornamelijk toegepast bij de thermodynamica.

De wet van energiebehoud zegt: ‘Energie gaat nooit verloren gaan, ze neemt alleen een andere vorm aan.’ In het dagelijks leven zie je dit bijv. terug in de vorm van stroom die gebruikt wordt voor beeld, geluid, warmte of beweging.

Biologisch gezien, zijn al je gedachten elektrische energie, toch resulteert niet ieder gedachte meteen in gedrag. Wat gebeurt er met deze energie?

De metafysica gaat aan het fysieke vooraf en het lichaam reageert hier ook op. Een bekend voorbeeld is daar waar je op focust, stroomt de energie heen. Het lichaam reageert hier ook op. Zo maken de hersenen nieuwe verbindingen aan voor dingen waar jij je veel mee bezighoudt. Als je lang genoeg aan stress denkt gaat het lichaam ook stresshormonen aanmaken terwijl er geen direct gevaar is.

Dan is er ook nog de wet van karma, in de natuurkunde eerder bekend als de wet van oorzaak en gevolg. Deze wet gaat samen met reïncarnatie (wedergeboorte). Vaak wordt deze verkeerd uitgelegd en lijkt ze meer op een wet van straf en beloning. Hier is dus heel belangrijk om gebruik te maken van

die diamant. Beloning en straf, zijn voor de ziel niet belangrijk, maar bewustwording en inzicht.

Daarom geef ik hier een natuurkundig voorbeeld. Als je in een totaal vacuüm een kogeltje wegschiet met een bepaalde snelheid, heeft het over een miljoen jaar nog steeds dezelfde snelheid als er onderweg niks verandert. Zo is het ook met de energie die je van het ene leven meeneemt naar het andere. De energie is nog steeds hetzelfde. Om zich bewust te worden, zal de ziel de passende omstandigheden aantrekken.

Voor de energie is er alleen het nu. Dus alleen in het nu, kan het bewustzijn ermee werken. Er is dus geen noodzaak om regressies te doen en al je vorige levens te verkennen. (Wat zeker niet aan te bevelen is als je niet de nodige emotionele stabiliteit hebt, gezien de geschiedenis van moord, doodslag, oorlog, armoede en seksueel wangedrag tegen vrouwen)

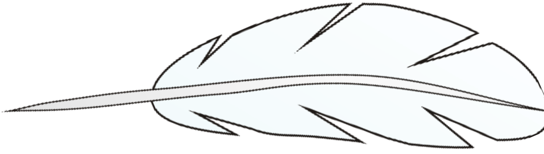
Een andere belangrijke wet is de wet van magnetisme oftewel soort zoekt soort. In de scheikunde zie je bijvoorbeeld dat waterige producten in het water gaan zitten en olieachtige producten in olie als je een water- oliemengsel hebt.

De relschoppers zoeken de relschoppers op. De gelovigen zoeken de medegelovigen op. De sportfans zoeken sportfans op. De gamers zoeken (online) de gamers op. Ga zo maar door. Hiervoor hoef je alleen maar eens goed rond te kijken op een schoolplein om te zien hoe automatisch dit gaat, met alle groepjes.

Hier vindt dan nog een tweede fenomeen plaats, namelijk resonantie. Het gaan meetrillen op dezelfde frequentie/ energie. Je blijft als het ware elkaar aansteken. Hierdoor krijg je meer van hetzelfde en versterkt je dus de energie van die frequentie. Dit is noch goed noch verkeerd. Het bewustzijn en de energie die je er inbrengt, bepalen of het om een opwaartse of neerwaartse spiraal gaat.

Kosmische wetten zijn dus te alle tijden neutraal en onpartijdig. De uitkomst wordt dus bepaald door je vrije wil en hoe jij je bewustzijn gebruikt.

De veer - 2



Nu kom ik weer even terug op het eerste aspect van de veer, namelijk de communicatie. De belangrijkste communicatie die je hebt, is namelijk met jezelf.

Het allerbelangrijkste is dus om helemaal eerlijk tegenover jezelf te zijn. Met intensieve en pijnlijke emoties is dit niet even makkelijk. Daarom is het belangrijk om je emoties op tijd de ruimte en wat lucht te geven voordat ze nog erger worden.

Emoties luchten – Oefening

1. Sluit je ogen
2. Haal een paar maal rustig adem en plaats je handen tussen je navel en je middenrif
3. Voel nu je lichaam
4. Waar wordt je aandacht heen getrokken in je lichaam?
5. Wat neem je daar waar? Een gevoel, een geur, een kleur, een geluid?
6. Adem rustig naar die plek toe en begroet het gevoel, etc. Het kan helpen om je handen op die plek te leggen
7. Vraag het gevoel wat het je nu wil vertellen. Mocht het te heftig voelen, adem dan even krachtig uit door de mond. Als er een emotie loskomt, is dat helemaal prima. Gooi deze er op een gezonde manier uit

8. Als je het gevoel hebt dat het klaar of genoeg is, adem dan een paar keer door en open je ogen

Zoals blijkt uit de vorige hoofdstukken, speelt ook de intentie en de lading bij communicatie een belangrijke rol. Hoe communiceer jij met jezelf? Doe je dit vanuit onvoorwaardelijke liefde voor jezelf? Of juist heel kleinerend en angstig?

Taal gebruik - Oefening

1. Wat zijn jouw stopwoordjes?
2. Welke andere woorden gebruik je veel/ welke gebruik je helemaal niet?
3. Is je taalgebruik duidelijk, dwingend of eerder suggestief?
4. Smijt je met feiten of eerder emotionele uitdrukkingen?
5. Gebruik je beeldspraak of juist abstracte ideeën?
6. Is jouw taalgebruik redelijk constant of wisselt deze sterk naar emotie en situatie?
7. Loof jij jezelf of haal jij jezelf genadeloos onderuit?

De eerste paar punten van deze oefening kun je ook tijdens een saaie vergadering of receptie doen.

Dan is er nog de communicatie van energie. Hier is een beetje gevoeligheid voor nodig, maar het is in principe bijna hetzelfde als bij emoties. Op het aardse niveau zit je met het lichaam dat het uiteindelijk moet kunnen vertalen en interpreteren, met name de hersenen. Het moet dus waarneembaar/tastbaar worden. Daarom zal het dus vergelijkbaar moeten zijn met de

zintuigen (beeld, geluid, geur, smaak, gevoel), emoties of informatieconcept (innerlijk weten).

Energie in de communicatie – Oefening

1. De volgende keer dat je met iemand in gesprek bent of een gesprek/debat bekijkt, let dan eens op de energetische communicatie
2. Zijn het steken onder water, gooit iemand gevoelsmatig de deur voor je neus dicht? Of probeert de persoon je een hart onder de riem te steken?
3. Hoe is jouw energetische communicatie in een stressvolle situatie? Ben je energetisch aan het messen werpen, de ander aan het (ver)vloeken? Of ben jij je aan het aanpassen en slik je de zuurheid door?
4. Gebruik je energie nuttiger. In plaats van de ander te vervloeken, kun je hem ook de zegen toewensen dat hij/zij de wijsheid/rust/geduld, etc. mag vinden

Het stralende hart - 2



Ondertussen is er heel veel voorbijgekomen. Misschien zoveel dat je niet meer weet waar je op moet focussen en dat het een hele klus lijkt. Daarom een korte samenvatting.

Onvoorwaardelijke zelfliefde, thuis zijn in je kern. Het herkennen en erkennen van jezelf door je bestaansrecht te accepteer en het recht tot zelfbeschikking wat daaruit voortkomt. Zorg dat je alles met hart en ziel doet i.p.v halfhartig. En houdt Ma'at.

Er is heel veel wat je kunt doen om te zorgen dat je gecentreerd blijft in jezelf. Tegenwoordig zijn er veel oefeningen en geleide meditaties beschikbaar. Ik heb ontdekt dat er eigenlijk maar drie types oefeningen zijn waar op zeer verschillende manieren vorm aan wordt gegeven. Ze hebben allemaal te maken met zelfzorg, balans en bewustwording.

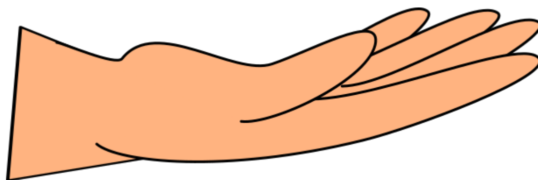
Type oefeningen:

- Nood
- Onderhoud
- Ontwikkeling

In energetische termen komt het op het volgende neer: ontladen (=legen) emmer, opladen batterij, ontspannen lichaam, energetische hygiëne, positieve constructieve ondersteunende mentale programma's, communicatie tussen de verschillende lagen van je bewustzijn.

Nood en onderhoud hebben te maken met zelfzorg en het houden van balans. Ontwikkeling heeft te maken met bewustwording en het vinden van een nieuwe balans terwijl je aan het groeien bent. De balans van een rups is anders dan die van de pop en is weer heel anders dan die van de vlinder. Accepteer dus ook het punt waar jij in je proces bent. Tijdens het proces van de pop wordt letterlijk het oude afgebroken en is er veel verandering. Het zou dus onzinnig zijn om hier stabiliteit te houden in het oude, de rups.

De helpende hand



Je bent een geïncarneerde zielepersoonlijkheid, die bezig is zich bewust te worden. De energie hier op aarde kan soms als zeer intensief en verwarrend ervaren worden.

Het beste is om voor jezelf een goede basis te bouwen waar je op terug kunt vallen. Maar soms is iets net buiten bereik, één stapje te ver of wil/moet je ook gewoon even je hart luchten. Iedereen heeft wel eens een momentje van onmacht, verdriet en je verloren voelen. In zulke momenten is het prettig als je een handje geholpen wordt.

Iemand die je even de helpende hand geeft, zodat je wat makkelijker over dat opstapje komt en dat ene wat net buiten bereik was, nu wel binnen bereik komt.

Die vriend met een luisterend oor, iemand die voor jou even een veilige ruimte creëert om in het hier en nu te komen. Door simpelweg te vragen hoe jij je voelt en wat het met jou doet. Die jouw emoties en kwetsbaarheid erkent, terwijl jij het zelf even niet kunt op het moment.

De helpende hand benoem ik pas hier, omdat als jij je bewustzijn niet ontwikkeld en niet thuis bent in de kern dat, je de ander verantwoordelijk gaat maken voor jouw geluk. Dan

kom je op dader, slachtoffer en redder patronen uit. Waarbij er dan onderling een sterke afhankelijkheid en aanhankelijkheid ontstaat.

Daarnaast is het zo, dat het heel moeilijk kan zijn om toe te geven dat jij je kwetsbaar voelt. Zeker als jij jezelf geen bestaansrecht geeft of in overlevingsmodus bent.

Soms is het makkelijker om aan een vreemde te vertellen dat je niet lekker in je vel zit, dan aan je eigen familie. Als je met iemand praat die in hetzelfde schuitje zit of gezeten heeft, kan dit ook helpen.

Dan zijn er ook nog de hulpmiddelen, maar ook hier geldt: het zijn hulpmiddelen, geen redmiddelen. Wordt er dus niet afhankelijk van.

Er zijn heel veel verschillende hulpmiddelen in heel veel verschillende prijsklassen.

- Edelstenen
- Spagyriek, Bach Bloesems
- Etherische oliën
- Stemvorken
- Geleide meditaties
- Orakelkaarten
- Persoonlijkheidstesten, astrologie, numerologie
- Inspiratie in de vorm van een boek, film, toneelstuk, etc.
- Spirituele/alchemistische apparaten (tachyon, orgon, zero-point-energie etc.)

Ze zijn niet noodzakelijk maar kunnen wel helpen wel een stuk makkelijker maken. Kijk wat bij jou en je budget past als je er gebruik van wilt maken.

Slotwoord

Ik wil dit boekje afsluiten met het voorbeeld van de zeeman. Hij zal moeten leren varen op de zee. Toch kan hij de zee nooit controleren (vecht dus niet tegen het leven). Hij kan veel leren over de zee, toch kan hij alleen door het varen ervaren en vaardig worden. Daarnaast is het belangrijk dat hij zijn kompas goed ijkt en oriëntatiepunten heeft om niet te verdwalen. Zodat hij kan gaan waar hij wil. Moge dit ijkpunt onvoorwaardelijke Liefde voor jezelf en de wereld zijn.

Ik hoop dat dit boekje jou heeft mogen inspireren en dat het als een oriëntatiepunt mag dienen.